2.007 Nátierka avokádová
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
avokádo	0,70	0,50	0,90	0,63	1,00	0,70	1,30	0,91
maslo	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
tvaroh mäkký	0,35	0,35	0,50	0,50	0,65	0,65	0,75	0,75
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
cibuľa	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25	0,35	0,30
kečup jemný	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný mäkký tvaroh, očistené na jemno postrúhané avokádo, očistenú na jemno postrúhanú cibuľu a kečup. Dochutíme soľou a vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	381	91	0,84	9,5	0,0	0,8	0,3	6,3	0,1	0,055	0,0	0,0	1,0	0,0
B	494	119	1,16	12,2	0,0	1,0	0,4	8,3	0,1	0,072	0,0	0,0	1,3	0,0
C	602	144	1,48	14,9	0,0	1,2	0,4	10,5	0,1	0,088	0,0	0,0	1,5	0,0
D	754	181	1,74	18,7	0,0	1,5	0,5	12,9	0,1	0,110	0,0	0,1	1,9	0,0